



# GRADO DE MAESTRO EN EDUCACIÓN INFANTIL

2010/2011

## LA FELICIDAD COMO OBJETIVO EN LA EDUCACIÓN INFANTIL: UNA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

HAPPINESS AS A TARGET IN PRIMARY EDUCATION: A PROPOSAL FOR  
ACTION

Autora: Lindes Calderón Barquín

Directora: Dr. Raquel Palomera Martín

Fecha: 14/9/2011

Vº Bº DIRECTOR

Vº Bº AUTOR

## ÍNDICE

	<b>Pág.</b>
<b>RESUMEN/ ABSTRACT</b> .....	2
<b>1. INTRODUCCIÓN</b> .....	3
<b>2. JUSTIFICACIÓN</b> .....	4
<b>3. ESTADO DE LA CUESTIÓN</b> .....	5
3.1 Conceptualización de felicidad.....	5
3.1.1 Rasgos que influyen en la felicidad.....	7
3.1.2 Factores que influyen en la felicidad.....	12
3.1.3 Beneficios en la salud.....	12
3.1.4 Beneficios en el desarrollo y aprendizaje.....	14
3.2 Educación de la felicidad.....	17
3.2.1 La felicidad como meta educativa.....	17
3.2.2 Análisis de programas psico-educativos para la promoción de la felicidad.....	22
<b>4. OBJETIVOS</b> .....	34
<b>5. MÉTODO: PROPUESTA DE INTERVENCIÓN</b> .....	35
5.1 A quién se dirige.....	35
5.2 Objetivos.....	35
5.3 Temporalización.....	35
5.4 Metodología.....	36
5.5 Propuesta de actividades.....	37
5.6 Evaluación.....	42
<b>6. CONCLUSIONES</b> .....	43
<b>7. BIBLIOGRAFÍA/WEBGRAFÍA</b> .....	45

## **RESUMEN**

En un marco de educación para la vida, se propone tratar la educación emocional centrada en el desarrollo de la autoestima y de la inteligencia emocional (IE) como herramientas más útiles para conseguir la felicidad.

Desde una aproximación psico-educativa, nos adentramos en el concepto de felicidad y en los beneficios de ésta para vivir de forma positiva.

También hacemos una revisión de la normativa educativa para visualizar si la educación tiene como meta la felicidad de los alumnos. Finalmente, se presenta una revisión de programas educativos encaminados a la felicidad, así como una propuesta de intervención que pretende trabajar la felicidad en la etapa de educación infantil.

Palabras clave: Felicidad, Autoestima, Inteligencia emocional, Educación emocional.

## **ABSTRACT**

Within the framework of education for life, the useful tools proposed to achieve happiness are the emotional education focused on the development of the self-esteem and the emotional intelligence.

From a psycho-educational approximation, we go deeper into the happiness concept and its benefits to live positively.

We also revise educative regulations to discover if the aim of education is students' happiness.

To conclude, it is shown a revision of some educational programs designed to achieve happiness and a proposal of intervention which tries to work happiness during children's educational stage.

Key words: Happiness, Self esteem, Emotional intelligence, Emotional education.

## 1. INTRODUCCIÓN

Entendemos la educación emocional como un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyéndose ambos en elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral (Fernández, Domínguez, Cruz, Abelleira y Amado, 2009). En este trabajo proponemos el desarrollo de algunos conocimientos y competencias sobre las emociones con el objetivo de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo esto tiene como finalidad última el bienestar personal y social del niño.

La educación tiene como fin principal educar para la vida. Educar significa contribuir al desarrollo humano (Bisquerra, 2005). Según Bisquerra el desarrollo en términos educativos tiene como reverso la prevención en sentido amplio de factores que puedan dificultarlo como pueden ser: la violencia, el estrés, la ansiedad, la depresión, etc. En este sentido, la educación emocional debe ser tratada de forma prioritaria en el sistema educativo, porque como apunta Bisquerra (2005), juega un papel preventivo de numerosos problemas psico-sociales.

Pero el elemento que justifica la educación emocional es la consecución de la felicidad ya que es el fin último al que aspiramos todos los seres humanos; además como muestran los resultados de las investigaciones que a continuación resumimos, no sólo es un objetivo en sí mismo sino que tiene efectos positivos sobre otros ámbitos del desarrollo.

Este trabajo pretende mostrar cuáles son las claves para alcanzar la felicidad según los estudios de diferentes autores que se han preocupado por desenmarañar tal cuestión para que todos podamos reflexionar sobre la misma y seamos capaces de moldear nuestra conducta para alcanzar nuestra felicidad.

También revisaremos hasta qué punto la educación está dirigida a esta meta, el ser feliz.

Pero esta amplia visión la limitaremos a la actuación desde el ámbito educativo en la educación infantil, donde la adquisición de valores, actitudes y

habilidades comienzan a forjarse. Aunque es importante reflejar que el desarrollo humano se da durante toda la vida, y es durante todo el desarrollo cuando las personas deben aprender a desarrollar sus potencialidades; las cuales son imprescindibles para desarrollar su bienestar.

Este trabajo por tanto, va a presentar una intervención encaminada a conseguir la felicidad en los alumnos desde los comienzos de la escolaridad, basándose en la actuación sobre la autoestima y la inteligencia emocional (IE). Consideramos esencial centrar la intervención sobre estos dos ejes porque una autoestima elevada se asocia con una mayor felicidad y viceversa. Por otro lado, la IE es la herramienta de la que los humanos debemos hacer uso para reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, así como saber manejarlos.

Creemos, por tanto que estas dos herramientas muestran las claves para acercarnos a comprender y alcanzar el estado emocional duradero, llamado felicidad. Aunque en la construcción de la autoestima y de la IE colaboran las dos instituciones más importantes para el desarrollo del niño, la familia y la escuela, nosotros vamos a centrar nuestra propuesta educativa desde el ámbito escolar.

## **2. JUSTIFICACIÓN**

La felicidad es una cualidad importante para el ser humano porque ayuda a éste a buscar un continuo bienestar para consigo mismo y para con quienes le rodean (Fernández Domínguez, 2009).

En una sociedad en continuo cambio, la felicidad parece convertirse en un instrumento de acción y de transformación social. Y es que la felicidad es un estado complejo que todo ser humano busca alcanzar a lo largo de su vida.

Puesto que ésta se debe obtener durante la existencia de cada individuo, es importante dar una formación positiva que favorezca que cada persona experimente emociones positivas, base de la autoestima positiva (Vázquez y Hervás, 2009).

En nuestros centros educativos cada vez está más presente la importancia de cubrir las necesidades emocionales y afectivas de los niños. Estas necesidades son recogidas en las diferentes leyes educativas que regulan nuestro sistema educativo.

Además, no debemos olvidar que hoy los niños y adolescentes se enfrentan a vivir en un mundo global y cambiante, donde existen permanentes y peligrosos desafíos a nuestro bienestar (Lopes, Brackett, Netzelek, Schütz, Sellin y Salovey, 2004), por lo que la formación encaminada a la felicidad resulta de especial relevancia.

Los docentes, de todas las etapas educativas, debemos facilitar que los alumnos desarrollen sus habilidades de IE para tener una vida lo más positiva posible (Fernández, Domínguez, Cruz, Abelleira y Amado, 2009).

Tendríamos que ser capaces de ofrecer en las escuelas una educación sentimental (Vázquez y Hervás, 2009) que ayude a apreciar las situaciones placenteras cotidianas, que quizá por su repetición pasan desapercibidas.

En este sentido, no debemos olvidar que en educación infantil la vida cotidiana, también conocida como rutinas, tiene un papel fundamental en la educación de los más pequeños.

Teniendo esto en cuenta, el propósito de este trabajo es buscar cuáles son las características de la felicidad, así como sus beneficios y hacer una pequeña valoración /visión sobre sí en las escuelas se trabaja bajo la perspectiva de facilitar una educación basada en la felicidad, que fomente ésta. Finalmente, proponemos una pequeña intervención para la felicidad en la etapa de educación infantil, ante la escasa existencia de éstas.

### **3. ESTADO DE LA CUESTIÓN**

#### **3.1 Conceptualización de felicidad**

La felicidad es un tema de importancia para toda la humanidad, abordado en múltiples estudios.

Existen varias formas de entender la felicidad según las aportaciones de distintos autores.

Por un lado, tenemos la concepción de la felicidad como tipo de error; donde la felicidad se refiere a la experiencia de emociones positivas en un gran porcentaje de tiempo, respecto a la cantidad de tiempo en que sentimos emociones negativas (Diener, Sandvik y Pavot, 1991).

Estos autores encontraron que la frecuencia y no la intensidad de emociones positivas experimentadas por los individuos es la que predecía el grado de felicidad.

Al contrario que el concepto de felicidad referido por los autores anteriores, encontramos otros enfoques como pueden ser el que entiende la felicidad como eje temporal.

Para los autores que defienden esta visión, cuyo principal representante es Veenhoven (1984), la felicidad está compuesta por dos dimensiones. Una de estas dimensiones la denomina el “nivel hedónico de afecto”, refiriéndose al grado en que las experiencias de afectividad positiva placentera, supera a las experiencias displacenteras, la otra dimensión la denomina “satisfacción vital” y se refiere al grado en el que una persona percibe que sus metas, objetivos y motivaciones han sido conseguidas. Por tanto, engloba el modelo anterior pero lo amplía con la inserción de la valoración cognitiva de satisfacción.

Dentro de esta concepción de felicidad de Veenhoven (1998), tenemos que tener en cuenta dos perspectivas sobre la felicidad; por un lado nos encontramos con la perspectiva negativa, la cual resalta los efectos negativos y por otro lado podemos encontrar la perspectiva positiva cuyos representantes, los psicólogos humanistas, asocian la felicidad al entusiasmo y creen que estimula la actividad y agudiza la conciencia. De esta forma, ellos consideran que la felicidad acompaña a la creatividad y facilita los contactos sociales. Los resultados actuales han confirmado y explorado ampliamente esta última perspectiva.

Para finalizar, podemos encontrar otra perspectiva de felicidad representada por Heylighen (1992). Felicidad puede definirse según este autor

como “felicidad pasajera” y “felicidad duradera”. La felicidad pasajera se refiere a un sentimiento agradable o la experiencia subjetiva del bienestar; mientras que la felicidad duradera corresponde, entonces, al predominio de sentimientos agradables en un periodo prolongado. Esto equivale al grado en el que las personas se sienten satisfechas con sus vidas en general.

Aunque no es exactamente igual, este significado de felicidad es casi sinónimo de satisfacción de vida, calidad de vida o, incluso, autorrealización, coincidiendo con el autor anterior.

Se puede concluir que el término felicidad va más allá de una simple definición. La felicidad, definida como bienestar personal, respaldada en la literatura del bienestar subjetivo. El término se basa en la satisfacción de vida de los individuos que así lo manifiestan y permite un nuevo enfoque que busca concluir a partir de las personas lo que les genera bienestar.

Vázquez y Hervás (2009) apuntan que a la hora de hablar de felicidad existen sinónimos importantes como son: el bienestar subjetivo y la satisfacción con la vida, que junto al término felicidad, constituyen un aspecto más relevante llamado calidad de vida. Nosotros en este trabajo nos vamos a centrar en la felicidad, como parte de ésta.

### 3.1.1 Rasgos que influyen en la felicidad

¿Podemos todos llegar a ser felices?

Existe lo que se ha dado en llamar “afectividad positiva”, rasgo bastante invariable a lo largo de la vida (Seligman, 2005). Según este concepto, las personas con elevada afectividad positiva se sienten muy bien la mayor parte del tiempo. A este tipo de personas las cosas buenas les proporcionan placer y alegría. Por otro lado, están las personas cuya afectividad positiva es escasa.

Sin embargo, según varios análisis llevados a cabo por Seligman (2005) se puede concluir que “una persona puede ser feliz aunque no esté demasiado dotada en el ámbito de las emociones positivas”:



- La felicidad es entendida como resultado de la interacción entre los rasgos heredados de la persona y el ambiente en que vive y se desarrolla ésta.
- Diversas investigaciones afirman que el grado de felicidad está determinado en función de un rango fijo heredado (R), las circunstancias externas (C) y factores personales adquiridos (A).

Se considera que el rango fijo constituye el componente genético de la felicidad general, y supone entre un 40-50% del bienestar. Mientras que las circunstancias externas tienen la influencia de un 8-15%. En cuanto a los factores personales adquiridos, influyen entre un 20-40% en la felicidad. (Seligman, 2005).

Según Carmelo Vázquez y Gonzalo Hervás (2009), la mayoría de las personas de nuestra sociedad son felices independientemente de la edad o de la situación vital. Para ellos, existen determinados factores como por ejemplo el nivel socioeconómico que impacta de forma significativa en los casos de pobreza, o los rasgos de personalidad. Consideran que la influencia de las relaciones interpersonales sobre el bienestar es muy evidente en el caso de los niños y adolescentes.

Nos vamos a centrar especialmente en analizar los factores personales adquiridos, ya que son aquellos que pueden ser modificables por cada individuo, con el propósito de ser más felices.

Seligman (2005) propone varios factores personales adquiridos que han demostrado en los estudios que están relacionados con estados de felicidad duradera:

- Vida guiada por valores
- Proposición de metas
- Participación activa
- Locus de control
- **Autoestima**

- Optimismo
- Sociabilidad
- Habilidades sociales
- **Inteligencia emocional**
- Utilización de fortalezas personales
- Altruismo
- Gratitude

En este trabajo nos vamos a centrar en dos de ellos: autoestima e IE. Pasamos a mencionar a continuación las definiciones de IE y de autoestima que dan Goleman (1995) y BarOn (1997), ya que son los conceptos sobre los que se va a asentar este trabajo.

*La **inteligencia emocional** es la capacidad de comprender emociones y conducirlas, de tal manera que podamos utilizarlas para guiar nuestra conducta y nuestros procesos de pensamiento, para producir mejores resultados.*

*Incluye las habilidades de: percibir, juzgar y expresar la emoción con precisión; contactar con los sentimientos o generarlos para facilitar la comprensión de uno mismo o de otra persona; entender las emociones y el conocimiento que de ellas se deriva y regular las mismas para promover el propio crecimiento emocional e intelectual (Goleman, 1995).*

Si analizamos esta definición aportada por Goleman, podemos ver como la IE es entendida como una habilidad al servicio de cada persona con el propósito de poner las emociones en beneficio propio.

Resulta importante que en la educación de los niños y jóvenes se tenga en cuenta educar en IE con el objeto de responder a las necesidades sociales actuales (Shapiro, 1997), incluida la búsqueda de la felicidad.

En este sentido, muchos estudios han llegado a la conclusión de que tener un nivel elevado de IE es por lo menos tan importante como tener un coeficiente intelectual (CI) elevado (Goleman, 1995).

Un estudio tras otro demuestran que los niños con capacidades en el campo de la IE son más felices, más confiados y tienen más éxito en la escuela (Vázquez y Hervás, 2009). Igualmente importante es el hecho de que estas capacidades se convierten en la base para que los niños y jóvenes se conviertan en adultos responsables, atentos y productivos (Seligman, 2005).

La IE promueve académicamente el éxito, la salud y el bienestar de los jóvenes, al mismo tiempo que evita variedad de problemas tales como el consumo de alcohol y drogas, violencia, absentismo escolar y bullying (Vázquez y Hervás, 2009).

Una gran cantidad de investigación científica ha determinado que a partir de la educación en IE en las escuelas mejora de forma significativa características de los estudiantes:

- Habilidades socio-emocionales
- Las actitudes acerca de sí mismo y los demás
- Las interacciones sociales
- Los niveles de estrés emocional y problemas de conducta

En este mismo sentido, la autoestima es un factor también imprescindible a controlar para asentar las bases del bienestar (Cohen, 2005), ya que las personas con alta autoestima, como dice María Espinosa Vea en su artículo “Felicidad y autoestima en el niño”, poseen la llave de la felicidad porque la autoestima es el filtro que media entre la persona y la realidad.

Además, si tenemos una alta autoestima podremos comunicarnos mejor con los demás, tenemos más posibilidades de hacer amistades, somos más responsables de nuestras decisiones y nos sentimos capaces de conseguir nuestras metas. Estos aspectos están relacionados directamente con los factores determinantes de la felicidad estable a los que se refiere Seligman (2005).

El psicólogo Daniel Goleman (1995), basándose en las investigaciones sobre el cerebro y la conducta, considera que la visión actual de que los

humanos poseemos una única inteligencia es una visión reducida de nuestras capacidades. Goleman destaca la existencia de una IE que nos capacita para:

- Conocer la propia identidad, las emociones, las habilidades y los defectos, nuestros y de los demás (inteligencia intrapersonal).
- Relacionarnos y comunicarnos con los otros comprendiendo sus estados de ánimo, temperamento, motivaciones y habilidades (inteligencia interpersonal).

*La **autoestima** es entendida por BarOn (1997) como la autoevaluación que cada persona hace de sí misma. Esta evaluación genera una actitud en el individuo que varía a lo largo de una dimensión positiva- negativa.*

La autoestima está relacionada con el **autoconcepto**, que según BarOn (1997) es: *la habilidad de respetarse y ser consciente de uno mismo, tal y como uno es, percibiendo y aceptando lo bueno y malo.*

Teniendo en cuenta estas definiciones vemos como ambos conceptos se interrelacionan; de modo que el autoconcepto es la base sobre la que se realiza la valoración de la autoestima.

La definición de autoestima que nos facilita BarOn hace referencia a la variabilidad del concepto a lo largo del tiempo. Permite del mismo modo, recordar la concepción de felicidad facilitada por Veenhoven (1998), donde se aludía a una perspectiva negativa y a una perspectiva positiva.

Si tenemos en consideración que la felicidad es una valoración subjetiva, que se debe en torno a un 20-40% a factores personales adquiridos y en torno a un 10-15% a circunstancias externas, podemos decir como afirma Seligman (2005) que *la felicidad se puede conseguir si aprendemos a comportarnos como se comportan las personas felices y percibimos el entorno de forma positiva.*

### 3.1.2 Factores que influyen en la felicidad

Varios investigadores analizan los niveles de felicidad desde el aspecto psicosocial y neurocientífico. La psicóloga Sonja Lyubomirsky, doctora en psicología social, asegura que cuidar el cuerpo, tener objetivos claros y relaciones sanas son algunas estrategias que influyen en la felicidad.

En su libro “La ciencia de la felicidad” (Lyubomirsky, 2008) deja ver que las cinco claves de la felicidad duradera son:

- Las emociones positivas
- Los momentos más oportunos
- El apoyo social
- La motivación, esfuerzo y compromiso
- Los hábitos

### 3.1.3 Beneficios en la salud

Los beneficios que la felicidad tiene sobre la salud son muchos y positivos. Resulta importante la aportación que en este campo ha hecho Veenhoven (2001). Este autor ha sugerido tres efectos positivos, los cuales se pueden ligar al concepto de “estrés”. En la perspectiva psicosomática, la infelicidad en sí es una fuente de estrés, que en cierto modo incrementa el riesgo de enfermedad. Desde el punto de vista cognitivo, la felicidad modera el impacto de los acontecimientos de la vida que amenazan la salud. Se cree que una persona feliz puede salir mejor parada frente a un mismo hecho que una infeliz, ya que su apreciación positiva de la vida modifica la percepción.

Siguiendo la línea de pensamiento humanista, se podría ir más allá y afirmar que los efectos benéficos de la felicidad en el “crecimiento” mental favorecen la efectividad psicológica, permitiendo así una mejor habilidad para hacer frente a algo.

#### *Un amortiguador del estrés*

Los estudios correlacionales han mostrado que existe menos estrés entre la gente feliz: hay menos informes de sucesos no placenteros, menos preocupaciones y menos quejas psicosomáticas, tales como el insomnio y los

dolores de cabeza (Veenhoven, 1984). Anteriormente, dos estudios de seguimiento que suponían la evaluación de estados de humor demostraron que los evaluados más alegres tendrían en un futuro menos momentos desagradables y más momentos positivos (Heady, 1984; Lewinsohn, 1975); sin embargo, Clarck (1977) no encontró diferencias. En gran parte esto es una cuestión de percepción: sucesos similares son descritos por los felices como agradables, pero desagradables por los infelices. Las estimaciones sobre la frecuencia también están distorsionadas por el humor (demostrado experimentalmente por Bchwald, 1977). Aún así, cabe la posibilidad de que los felices también tengan realmente más suerte, posiblemente porque son gente más agradable (Heady, 1984). Un estudio longitudinal muestra cómo el mismo suceso desagradable hiera menos a los felices que a los infelices, haciéndoles más resilientes.

#### *Susceptibilidad a la enfermedad*

Estudios correlacionales sobre la satisfacción de vida muestran una mejor salud entre los felices, ellos creen tener una salud muchísimo mejor y los doctores dicen que tienen una salud considerablemente mejor; esta diferencia es en parte debida a un efecto de la felicidad sobre la salud. Se demostró que el mal humor iba seguido por un incremento de quejas somáticas tres meses después (Brenner, 1979). Este resultado enlaza con los efectos negativos observados en la salud física de la depresión (Lieberman y Miller, 1965).

#### *Longevidad*

Varios estudios longitudinales han preguntado a personas mayores sobre su satisfacción de la vida y después se les hizo un seguimiento hasta el momento de su muerte. Unos no encontraron ninguna diferencia, Palmore (1976), y otros descubrieron que los felices morían antes (Janoff-Bulman y Marshall, 1982). Este último estudio se hizo a gente mayor que estaba en un asilo. Los que se mostraron más felices en la entrevista aceptaban menos el hecho de que ya no abandonarían nunca esa institución y todavía esperaban recuperarse. Los otros ocho estudios mostraron que los felices vivían más tiempo. Este resultado puede deberse a los efectos o factores asociados con la

felicidad y no al efecto de la felicidad como tal. En particular, la salud física y mental de los felices podría ser la responsable de su vida más larga.

#### 3.1.4 Beneficios en el desarrollo y aprendizaje

Basándonos en un estudio aportado por Veenhoven (1989) titulado “Cómo es de perjudicial la felicidad. Consecuencias de disfrutar o no la vida”, podemos ver que la felicidad como tal aporta efectos beneficiosos en varios aspectos de la vida. Algunos de estos efectos apuntados por dicho autor son:

- La felicidad aporta más intimidad: se argumenta que la felicidad es favorecedora de contactos sociales.
- La felicidad da mayor actividad: Se afirma que disfrutar de la vida estimula la participación activa.
- Se estimula la conciencia más aguda: La psicología humanística considera a los felices más observadores y alertas.
- La felicidad es un amortiguador del estrés: Se vio como una perspectiva positiva ante la vida puede amortiguar situaciones conflictivas.
- La felicidad es protección de la salud: la relación con la medicina psicosomática era que la felicidad disminuye la vulnerabilidad a la enfermedad.
- La felicidad conlleva mejor desarrollo psicológico: Los psicólogos humanísticos han descrito la felicidad como un acelerador del “crecimiento psicológico”, mientras en algunos documentos clínicos figura como uno de los factores que pueden ayudar a evitar “desarrollos patológicos”.

La felicidad, según se puede comprobar a través de diferentes estudios, fomenta la autoestima (Vázquez y Hervás, 2009) que según Fromm (1939) es un requisito previo para recibir amor.

Podemos ver como la autoestima y la felicidad se retroalimentan una a la otra, formándose un círculo vicioso, donde si tienes una autoestima podrás ser capaz de valorarte positivamente y por tanto ser más feliz. Por otro lado, para conseguir ser feliz, es necesario tener una buena autoestima.

La autoestima parece dar lugar a varios sentimientos semejantes como son: la felicidad, sentirse bien, bienestar, plenitud (Vázquez y Hervás 2009).

Los efectos de la felicidad afectan a varios aspectos de la vida de una persona, en este sentido, podemos referirnos a las actitudes.

Parece haberse encontrado que algunas actitudes están asociadas al bienestar, mientras que otras cumplen un papel que intenta sabotear ese bienestar (Vázquez y Hervás 2009). Estas actitudes son:

- el optimismo
- el agradecimiento
- la comparación con los demás
- afrontar las múltiples elecciones
- afrontar las dificultades

Estos autores, afirman que las actitudes del optimista y del pesimista van moldeando los pensamientos y los comportamientos de cada uno de ellos, en un caso hacia el éxito y en el otro hacia el fracaso. Según ellos, el optimismo tiende a realimentarse.

Un aspecto interesante que señalan estos dos autores es que los optimistas se atribuyen con frecuencia los éxitos, mientras que los fracasos los atribuyen a causas externas. En el caso de los pesimistas se da la circunstancia contraria.

Estos datos nos llevan a preguntarnos cómo actuamos desde el ámbito educativo para que cada alumno se valore a sí mismo y confíe en sus capacidades, requisitos básicos para que los niños se sientan capaces, sean más felices.



Teniendo presente el ámbito educativo, otros estudios (Schwartz, 2005) han apuntado a que en la sociedad moderna actual, la variedad de opciones que tenemos para elegir en todos los ámbitos de nuestra vida (alimentos, productos de consumo, formación...) no siempre redundan en un mayor bienestar.

Esta aportación nos lleva a tener en cuenta que la escuela es el lugar, junto a la familia, donde se debe prestar mayor atención a las necesidades psicológicas básicas (necesidad de vinculación, necesidad de competencia, necesidad de autonomía, necesidad de autoaceptación, necesidad de sentido vital y necesidad de crecimiento).

Bajo la perspectiva de la educación, debemos citar el estudio realizado por el Ministerio de Juventud (2000), cuyo objetivo era conocer si, en términos generales, los jóvenes españoles se consideraban felices, y qué aspectos eran aquellos que más influían en la felicidad de éstos. Este estudio aporta algunas ideas como son:

1. Es necesario fomentar actividades que refuercen el sentido de control personal y la libertad de elección en la vida.
2. Es necesario trabajar para favorecer una integración del joven con su contexto vital y un buen ajuste social.
3. Es importante fomentar la participación social y la implicación en actividades que aporten sentido a la vida y promuevan valores sociales positivos.
4. Es necesario promover actividades que potencien tanto la visión hedónica como la “eudemónica” de la vida.
5. Es necesario mejorar la satisfacción de los jóvenes en ciertos ámbitos de la vida, especialmente en el formativo y en el económico-laboral.
6. Es importante la promoción de instituciones positivas.

Son muchos los estudios dirigidos a la felicidad. Además de los citados anteriormente, destacan los estudios realizados por Seligman (2005).

Este autor, referente de la psicología positiva llegó a determinar que el estado anímico de las personas mueve a éstas a adoptar una forma de pensar creativa, tolerante, constructiva, generosa, relajada y lateral.

Además, Seligman (2005) afirma que los niños con apegos seguros llegan a superar a sus iguales en casi todos los ámbitos en los que se ha estudiado incluyendo la perseverancia, la curiosidad y el entusiasmo. Según este autor, cuando somos felices nos centramos menos en nosotros mismos y más en los demás.

Dicho autor afirma que sentir emociones positivas es importante porque genera una mejor relación con el mundo.

En el mismo sentido, según Diener y Seligman (2002) el nivel de relaciones sociales, es decir la calidad de éstas es predictora del bienestar. Estos autores apuntan que las personas más felices tienen de forma invariable un nivel muy alto y satisfactorio de relaciones familiares y de amistad.

Por todo lo anteriormente dicho en la literatura científica de la felicidad, Vázquez y Hervás (2009) creen que la institución educativa debe ocupar un lugar fundamental en las vidas de los niños, pese a que en la actualidad la institución educativa no influye demasiado en la vida de éstos.

### 3.2 Educación de la felicidad

#### 3.2.1 La felicidad como meta educativa

A nivel general, podemos encontrar referencias a la formación emocional en la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE), así como en la Ley de Cantabria 6/2008, de 26 de diciembre, de Educación de Cantabria (LEC). En relación a la educación infantil, podemos encontrar de igual modo referencias a la necesidad de ofrecer formación emocional en el Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación Infantil y en los decretos 143/2007 del primer ciclo de Educación Infantil y 79/2008 del segundo ciclo de Educación Infantil en la Comunidad Autónoma de Cantabria.

Pasaremos a continuación a hacer una revisión de la legislación educativa para comprobar si se hace referencia a la educación emocional, encaminada a la búsqueda de la felicidad.

LEY ORGÁNICA 2/2006, de 3 de mayo de Educación (LOE):

En el artículo 1 de la LOE podemos encontrar principios que de manera indirecta se relacionan con la adquisición de la felicidad:

- f) La orientación educativa y profesional de los estudiantes, como medio necesario para el logro de una formación personalizada, que propicie una educación integral en conocimientos, destrezas y valores.
- g) Esfuerzo individual y la motivación del alumno.
- h) El esfuerzo compartido por alumnado, familias, profesores, centros, Administraciones, instituciones y el conjunto de la sociedad.
- k) La educación para la prevención de conflictos y para la resolución pacífica de los mismos, así como la no violencia en todos los ámbitos de la vida personal, familiar y social.

En el artículo 2 encontramos dos fines educativos relacionados con la felicidad:

- c) La educación en el ejercicio de la tolerancia y de la libertad dentro de los principios democráticos de convivencia, así como en la prevención de conflictos y la resolución pacífica de los mismos.
- d) La educación en la responsabilidad individual y en el mérito y esfuerzo personal.

En el artículo 13 se mencionan los objetivos de la Educación Infantil donde debemos estacar los siguientes objetivos:

- d) Desarrollar sus capacidades afectivas.

e) Relacionarse con los demás y adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social, así como ejercitarse en la resolución pacífica de conflictos.

Es igualmente importante, destacar en el artículo 14 sobre la ordenación y principios pedagógicos el siguiente punto:

6. Los métodos de trabajo en ambos ciclos se basarán en las experiencias, las actividades y el juego y se aplicarán en un ambiente de afecto y confianza, para potenciar su autoestima e integración social.

Dentro de las etapas educativas referidas en la LOE (Educación Infantil, Educación Primaria, Educación Secundaria, Bachillerato y Formación Profesional), podemos ver como objetivo importante la referencia a las relaciones sociales y la resolución de conflictos, que de alguna manera, ayuda a los alumnos a empatizar con la sociedad y emplear actitudes personales que les sirvan para sentirse mejor consigo mismos y con los demás. Pero salvo en educación infantil, donde se alude a la importancia de fomentar un ambiente de afecto y confianza que facilite una buena formación de la autoestima de los niños, en ninguna de las demás enseñanzas se alude a elementos emocionales; que son la base de la educación para la felicidad.

Parece considerarse más relevante el aprendizaje “instruccional” que el emocional. Sorprende que, pese a que uno de los pilares sobre los que se asienta la educación para el siglo XXI es aprender a aprender, éste no se ligue de manera directa con la educación emocional, limitándose tan sólo a la educación social y la educación instructiva como queda reflejado en los objetivos.

Ley de Cantabria 6/2008, de 26 de diciembre, de Educación de Cantabria (LEC):

En el artículo 25 de esta ley se hace referencia a los principios pedagógicos de Educación Infantil. Resultan relevantes los siguientes:

2. Se establecerá una relación de cooperación con las familias, encaminada a que los niños se sientan acogidos, seguros y confiados, favoreciendo especialmente los procesos de acogida y adaptación escolar y la resolución positiva de conflictos (...).

5. Los métodos de trabajo en ambos ciclos se basarán en experiencias, las actividades creativas y el juego, y se aplicarán en un ambiente de afecto y confianza, para potenciar su autoestima e integración social.

6. En ambos ciclos de la educación infantil, se atenderá progresivamente al desarrollo afectivo, al movimiento y los hábitos de control corporal (...). Además, se facilitará que los niños elaboren una imagen de sí mismos positiva y equilibrada y adquieran autonomía personal.

Al igual que ocurre en la LOE, en la LEC sólo se hace referencia a la educación emocional en la etapa de educación infantil, pero sin haber una mención directa a tal término.

Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación Infantil:

Entre los fines educativos recogidos en el artículo 2 de este Real Decreto están:

1. La finalidad de la educación infantil es la de contribuir al desarrollo físico, afectivo, social e intelectual de los niños y niñas.

Este fin está directamente relacionado con el fomento de la autoestima y de la IE; elementos que hemos elegido para guiar nuestro trabajo para la adquisición de la felicidad.

Dentro de los objetivos señalados en el artículo 3 destacamos:

d) Desarrollar sus capacidades afectivas.

e) Relacionarse con los demás y adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social, así como ejercitarse en la resolución pacífica de conflictos.

Estos dos objetivos son los mismos que se recogen en el artículo 13 de la LOE.

En el artículo 4 referente a las áreas, debemos destacar el siguiente punto:

2. Los métodos de trabajo en ambos ciclos se basarán en las experiencias, las actividades y el juego y se aplicarán en un ambiente de afecto y confianza, para potenciar su autoestima e integración social.

Si analizamos el Decreto 143/2007 podemos ver como dentro de los objetivos específicos del primer ciclo encontramos el siguiente:

e) Desarrollar la autonomía e identidad personal a través de descubrimiento, conocimiento y control del propio cuerpo, mediante la realización de actividades cotidianas de contacto con el medio físico y social, adquiriendo, de forma progresiva las destrezas necesarias para actuar en el entorno inmediato, así como seguridad emocional y confianza en uno mismo.

En cuanto a los contenidos educativos del primer ciclo de educación infantil se organizan en 3 áreas de experiencia y desarrollo:

- a) Conocimiento de sí mismo y autonomía personal
- b) El medio físico, natural, social y cultural.
- c) Los lenguajes: comunicación y representación.

Dentro del área de medio físico, natural, social y cultural encontramos el siguiente objetivo relacionado con las emociones:

1. Sentirse miembro activo del grupo familiar y escolar, estableciendo progresivamente, relaciones afectivas e interactivas con las personas adultas y con los compañeros del grupo escolar.

Al analizar el Decreto 79/2008 que hace referencia al segundo ciclo de Educación Infantil se puede visualizar como en los fines de este ciclo se mencionan aspectos relacionados con la educación emocional:

1. La finalidad de la educación infantil es la de contribuir al desarrollo físico, afectivo, social e intelectual de los niños.
2. En el segundo ciclo de la educación infantil se atenderá progresivamente al desarrollo afectivo, al movimiento y los hábitos de control corporal

Ambos decretos hacen alusión a la importancia de intervenir en la formación emocional de los niños de educación infantil, ya que se consideran esta etapa educativa, la base sobre la que se cimentarán los tejidos emocionales a disposición de cada individuo en el futuro.

### 3.2.2 Análisis de programas psico-educativos para la promoción de la felicidad.

Existen varios programas educativos encaminados a tratar el tema de la educación emocional. No ocurre lo mismo, en el caso de experiencias propiamente denominadas educación para la felicidad. Pero como se puede apreciar por los comentarios expuestos con anterioridad, la educación centrada en los aspectos emocionales es la base para construir sentimientos y experiencias positivas que cimienten el camino de la felicidad en cada individuo.

Los contenidos de la educación emocional varían según los destinatarios: nivel educativo, madurez personal, conocimientos previos...

En cuanto a libros y manuales que desarrollan programas de educación emocional, podemos encontrar algunos ejemplares en la biblioteca de la Universidad de Cantabria; como ejemplo de ello, mencionaremos los más

importantes para más adelante hacer un análisis más detallado de los libros destinados la etapa de educación infantil.

- Adele B. Lynn. (2001). *50 actividades para desarrollar la inteligencia emocional*. Madrid: centro de estudios Ramón Araces, D.L
- Álvarez González, M. Bisquerra, R. et al. (2001). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Barcelona: CISSPRAXIS.
- Augusto Landa, J.M. (2009). *Estudios en el ámbito de la inteligencia emocional*. Jaén: Universidad de Jaén.
- Baena Paz, G. (2005). *Cómo desarrollar la inteligencia emocional infantil: guía para padres y maestros*. Alcalá de Guadaira: Trillas.
- Crary, E. (1998). *Crece sin peleas: Cómo enseñar a resolver conflictos con inteligencia emocional*. Barcelona: RBA, D.L.
- Cohen, J. (2005). *La inteligencia emocional en el aula: proyectos, estrategias e ideas*. Buenos Aires: Troquel.
- Galindo, A. (2003). *Inteligencia emocional para jóvenes: programa práctico de entrenamiento emocional*. Madrid: Pearson Education.
- Goleman. (1996). *Educación la inteligencia emocional*. Barcelona: Kairos.
- Lantieri, L. (2009). *Inteligencia emocional infantil y juvenil: ejercicios para cultivar la fortaleza interior en niños y jóvenes*. Madrid: Aguilar.
- López Cassá, E. (Coord). (2003). *Educación emocional: programa para 3-6 años*. Barcelona: CISSPRAXIS.



- Maurice, J. Elias, Steven E. Tobias y Brian S. Friedlander. (2004). *Educación con inteligencia emocional*. Barcelona: Plaza & Janés.
- Pascual Ferris, I. y Cuadrado, B. (2001). *Educación emocional: programa de actividades para educación secundaria obligatoria*. Barcelona: CISSPRAXIS.
- Roca, E. (2007). *Cómo mejorar tus habilidades sociales: programa de asertividad, autoestima, e inteligencia emocional*. Valencia: ACDE.
- Shapiro Lawrence E. (2000). *La inteligencia emocional de los niños*. Buenos Aires: Javier Vergara; Barcelona: Grupo Zeta, 2000.
- Vallés Arándiga, A. y Vallés Tortosa, C. (1999). *Desarrollo de la inteligencia emocional*. Madrid: Eos.
- Vallés Arándiga, A. y Vallés Tortosa, C. (1999). *Desarrollando la inteligencia emocional V: nivel óptimo: 3º y 4º de ESO y Bachillerato*. Madrid: EOS, D.L.
- Valles Arándiga, A. y Valles Tortosa, C. (2000). *Inteligencia emocional: Aplicaciones educativas*. Madrid: Plaza.
- Villanova Navarro, J.S. y Carrión, A.C. (2005). *La inteligencia emocional en adolescentes*. Valladolid: Universidad, 2005.

Con el propósito de encontrar disponibles programas psico-educativos basados en felicidad y tras rastrear en los fondos disponibles de la biblioteca destinados a tratar la educación de las emociones en la etapa de educación infantil, hemos encontrado los siguientes libros:

- COHEN, J. (2005). LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL AULA. PROYECTOS, ESTRATEGIAS E IDEAS. BUENOS AIRES: TROQUEL.

**Qué trabaja:**

En el manual se trabajan cuatro puntos:

- La educación emocional y social y el niño pequeño.
- La creación de un ámbito seguro y emocionalmente comprometido en la escuela.
- Esfuerzos sistemáticos.
- Problemas actuales y direcciones futuras.

El autor de esta obra destaca la importancia de dar el valor que merece el desarrollo de la comprensión emocional y social para el crecimiento cognitivo.

**Modelo teórico:**

Modelos mixtos.

**A quién va dirigido:**

Se dirige a niños de infantil y niños de primaria.

**Contexto de aplicación:**

El contexto de aplicación se limita a la vida escolar. Como explica el autor, existe una amplia gama de programas para tratar estos temas; desde programas de base curricular que pueden aplicarse como recursos en sí mismo, hasta programas que pueden integrarse a la educación física o artística.

Se presentan estrategias concretas para que los educadores sepan qué hacer y cómo hacer de sus aulas ambientes emocionalmente comprometidos.

**Cuánto: amplitud, número de actividades:**

Cada parte (ya mencionada) se divide en varios capítulos. La primera parte se compone de dos capítulos a modo de introducción y presentan conceptos y dos historias personales para que el lector comprenda cómo cada niño tiene unas circunstancias diferentes. La segunda parte tiene tres capítulos que se centran en la importancia de crear escuelas y clases en un ambiente seguro, sensible y amable. Se incluyen estrategias concretas para trabajar en

los programas para el aprendizaje emocional y social (AES). La tercera parte está formada por cinco capítulos centrados en presentar programas de actuación sobre el ámbito escolar. La cuarta parte se compone de dos capítulos que presentan los retos futuros a los que se tiene que enfrentar la sociedad (docentes, padres y ciudadanía).

Hay una descripción de la vida de dos niños: Malika y Steven que sirve de hilo conductor de la mayoría de los capítulos.

### **Metodología:**

Desde el manual se indica que es necesario comprender el desarrollo del niño, ya que “es una herramienta esencial para sintonizar empáticamente con él”.

- CRARY, E. (1998). CRECER SIN PELEAS. CÓMO ENSEÑAR A LOS NIÑOS A RESOLVER CONFLICTOS CON INTELIGENCIA EMOCIONAL. RBA, D.L.

### **Qué trabaja:**

En el manual se trabajan los siguientes siete puntos:

- Cuando los niños riñen.
- Cómo facilitar la resolución de conflictos.
- Poner los cimientos para la resolución de conflictos con niños y niñas pequeños.
- Resolver conflictos con niño y niñas en edad escolar.
- Cómo usar la negociación para resolver conflictos entre niños/as y padres.
- Cómo estimular la resolución de conflictos.
- ¿Qué camino elegir?

La autora hace referencia a la importancia de trabajar desde todos los ámbitos para alcanzar un objetivo común: hacer que los niños adopten una conducta prosocial.

### **Modelo teórico:**

Se utiliza un modelo mixto que se centra en habilidades socioemocionales.

**A quién está dirigido:**

Este manual se dirige a niños de la etapa de infantil (0-6 años) así como a la etapa de primaria.

**Contexto de aplicación:**

En principio el contexto de aplicación se reduce al ámbito familiar, a madres y padres. Pero como se indica en el prólogo, también los profesores pueden aprovecharse de este manual para su labor educativa.

**Cuánto: amplitud, número de actividades:**

Cada capítulo trata varios conceptos y da varios consejos y recomendaciones para que los adultos comprendan cómo pueden actuar. Después de los capítulos aparecen cuatro apéndices compuestos por juegos, actividades para la resolución de conflictos, diálogos que ejemplifican algunas situaciones tratadas en el manual y un resumen del método PIGET, en el que se basa el manual.

Estos apéndices ayudan al lector a comprender mejor las pautas que se dan, ya que reflejan a modo de ejemplo los temas tratados.

**Recursos materiales:**

El libro dispone de material complementario. En él se pueden encontrar juegos, cuentos y fichas.

**Metodología:**

Se hace referencia a la importancia de desarrollar destrezas para la resolución de conflictos sociales. Para tal fin se usa el método PIGET, usado por Eric Trupin. Este acrónimo alude a las siguientes palabras: Parar, Identificar, Generar, Evaluar y Planificar.

Se dice que los padres tienen que ser mediadores de este recurso, evitando criticar a los niños y manipularles.

Las actividades son individuales, permitiendo la relación entre padres e hijo, aunque también cabe la posibilidad de que participen más niños.

- LÓPEZ CASSÁ, E. (COORD.).(2003). *EDUCACIÓN EMOCIONAL: PROGRAMA PARA 3-6 AÑOS*. BARCELONA: CISSPRAXIS.

### **Qué trabaja:**

En el manual se trabajan cinco puntos, que son los siguientes:

- Conciencia emocional.
- Regulación emocional.
- Autoestima.
- Habilidades socio-emocionales.
- Habilidades de vida.

Los propios autores del manual, resaltan la importancia de trabajar todas las dimensiones de la vida de una persona: cognitiva, físico-motora, psicológica, social y afectivo-emocional. Abogando por tanto por un desarrollo integral del niño.

### **Modelo teórico:**

Modelo mixto, en el que se trabajan habilidades socioemocionales.

### **A quién está dirigido:**

Como el propio título indica está dirigido a niños de entre 3 y 6 años, que se encuentran en la Etapa de Educación Infantil.

### **Contexto de aplicación:**

En un principio el contexto de aplicación se reduce al ámbito escolar, no obstante los autores del recurso subrayan la importancia de que los padres o familiares que pasan gran tiempo con el niño conocen la existencia del material y que se trabaje conjuntamente la educación emocional y social de los estudiantes.

### **Cuánto: amplitud, número de actividades:**

Cada bloque temático (ya nombrado previamente), cuenta con seis actividades. Hay que resaltar que cada actividad cuenta con la ayuda de dos personajes ficticios, llamados Clara y Pablo. Con estos sujetos, lo que los autores pretenden es que los niños se sientan identificados y comprendan mejor lo que se les está enseñando.

### **Recursos materiales:**

El manual dispone de material complementario, para servir de soporte a las preguntas que contiene, encontrándonos así con material visual, canciones y fichas de trabajo individual.

### **Metodología:**

Desde el manual, se aconseja para la realización de las actividades un “enfoque metodológico globalizado y activo, que permita la construcción de aprendizajes emocionales significativos y funcionales.” (LOPEZ CASSÁ, 2003).

También se resalta en el mismo, la importancia de atender a la diversidad y las individualidades de cada niño, adaptando las actividades cuando sea necesario.

El papel del educador es el de mediador del recurso a trabajar con los niños.

Dentro del manual también se indica que se usarán estrategias “emocionales y vivenciales” como pueden ser los cuentos, los títeres y dramatizaciones.

Finalmente las actividades son de tipo colectivo o grupal, dejando poco espacio al trabajo individual, salvo en caso de reflexiones personales o trabajo con fichas.

- LANTIERI, L. (2009). INTELIGENCIA EMOCIONAL INFANTIL Y JUVENIL. EJERCICIOS PARA CULTIVAR LA FORTALEZA INTERIOR DE NIÑOS Y JÓVENES. MADRID: SANTILLANA.

### **Qué trabaja:**

Se pretende desarrollar la capacidad de apreciar el silencio y la serenidad compartiendo momentos de tranquilidad (padres-hijos) y dominar el estrés con más habilidad.

### **Bloques:**

- La construcción de la preparación interior.
- Preparación para enseñar a los niños ejercicios para relajar el cuerpo y concentrar la mente.

- Preparación para enseñar a los niños ejercicios para relajar el cuerpo y concentrar la mente. 5-7, 8-11 y 12 o más.
- La preparación de los niños como guías para el s.XXI

### **Modelo teórico:**

Modelo de Habilidad. Sólo se centra en una de las cuatro: Controlar las emociones: regular las emociones en uno mismo.

### **A quién está dirigido:**

Va dirigido a niños a partir de los 5 años. La lectura la realizarán los padres-madres o educadores para guiar las actividades en los menores.

### **Contexto de aplicación:**

Cualquier contexto en el que se encuentre el menor. Fundamentalmente el familiar y el escolar.

### **Cuánto: amplitud, número de actividades:**

Hay seis audiciones del contenido del Cd en las que te indican una serie de ejercicios de relajación y atención. Tras la escucha de cada audición hay una serie de actividades para realizar con los menores. También hay una ampliación para la vida diaria y se cuenta un cuento. La amplitud de las actividades se adapta a las edades. También hay tareas específicas para cada edad.

### **Recursos materiales:**

Cd, libro, cuentos, colchonetas, etc.

### **Metodología:**

El adulto va guiando al menor para la realización de las actividades.

Los manuales generales que desarrollan programas de educación emocional disponibles en la biblioteca de la universidad son:

- Seymor, Epstein (2001). *CTI: Inventario de pensamiento constructivo: una medida de la inteligencia emocional: manual*. Madrid: TEA.
- Mestre Navas, J.M. y Fernández Berrocal, P. (2007). *Manual de inteligencia emocional*. Madrid: Pirámide.

Pasamos ahora a desglosar la distribución y aportaciones del libro: “Inteligencia emocional: Aplicaciones educativas” de Antonio Vallés Arándiga y Consol Valles Tortosa (2000) Madrid: Plaza.

Este libro está formado por nueve capítulos, de los cuáles nos centraremos en el capítulo cinco, ya que en él los autores desglosan algunos de los programas de inteligencia emocional que se han llevado a la práctica.

Los autores de esta obra aseguran que los conflictos emocionales están subyacentes en numerosos procesos de inadaptación escolar, personal y social. En los mismos se incluyen los programas de *solución de conflictos interpersonales*, los *programas de autoconcepto y autoestima*, los *programas de habilidades sociales y competencia social*, los *programas de educación en valores*, *programas de autocontrol*, así como *programas de modificación de conducta* y más recientemente los *programas de desarrollo de inteligencia emocional*.

A continuación se citan los programas en alfabetización emocional que desglosan los autores antes mencionados:

- Programa PIELE (Hernández y García, 1992).

Este programa se dirige al desarrollo de la dimensión social y afectiva de los alumnos que están en el tramo de edad cronológica de 10-15 años. Los contenidos de este programa son de orientación socio-afectiva y se estructuran en los aspectos personal, social, escolar y familiar del alumnado.

- Programa PIECAP. Programa instruccional-emotivo para el crecimiento y la autorealización personal. “Aprendiendo a realizarse”. (Hernández y Aciego, 1992).

Este programa se dirige a alumnos a partir de los 10 años y desarrolla aspectos afectivos y sociales como el entusiasmo, proyectos, ideales, altruismo, amor y preocupación social de los jóvenes. Se trata de un programa de corte cognitivo-emocional.

- Programa de Educación Social y Afectiva. (Trianes, Muñoz y Jiménez, 1996).



Se trata de un programa orientado a dotar a los alumnos de estrategias para la resolución de problemas cognitivos personales e interpersonales.

- DSA. Programa de Desarrollo Afectivo. (De la Cruz y Mazaira, 1997).

Se trata de un programa dirigido al desarrollo de la sociabilidad y la afectividad para alumnos a partir de los 12 años. Estimula el desarrollo afectivo y social de los alumnos a través de actividades que se integran en la programación habitual del aula-clase.

- Programa DESARROLLANDO LA INTELIGENCIA EMOCIONAL (DIE). (Vallés y Vallés, 1998).

Este programa presenta tres cuestionarios y un test de habilidades de inteligencia emocional, con el fin de valorar el nivel que alcanzan cada una de las 45 habilidades seleccionadas que configuran este tipo de inteligencia.

- Programa de S.I.C.L.E. SIENDO INTELIGENTES CON LAS EMOCIONES. (Vallés, 1999).

Tiene como objetivo enseñar a los alumnos habilidades emocionales, que les permitan enfrentarse a las dificultades de la vida diaria que se dan en el ámbito escolar. Está dirigido a alumnos de educación primaria y secundaria obligatoria. Cada habilidad se presenta para desarrollarse en clase mediante los recursos didácticos disponibles.

- Programa Vivir con otros. (Arón y Milicic, 1996).

Trata la competencia social.

- Programa de aprendizaje estructurado. (Goldstein, Sprafkin, Gershaw y Klein, 1989).

Se trata de un programa de habilidades sociales que incluye entre sus módulos contenidos de carácter emocional.

- Programa de Educación Emocional. (Traveset, 1999).

Este es un programa dirigido a alumnado de Educación Secundaria Obligatoria. Está dentro de una labor de enseñanza-aprendizaje cognitiva, afectiva y social.

- Programa Desconócete a ti mismo. (Güell y Muñoz, 2000)

Es un programa de alfabetización emocional desarrollado en niveles educativos de la ESO.

- Programa de LA EDUCACIÓN EMOCIONAL (Díez de Ulzurrun y Martí, 1998).

Este programa es pionero en España en el ámbito de la educación infantil, primaria y secundaria. Se fundamenta en las aportaciones de Gardner (1983) y Goleman (1996).

- Programa La Educación Emocional. (Bisquerra, 2000).

Se trata de un manual amplio sobre la educación emocional.

- Programa de educación emocional. (Vernon, 1989).

Este programa se estructura en cinco bloques: autoaceptación; sentimientos; creencias y comportamiento; solución de problemas y toma de decisiones y relaciones interpersonales.

- Programa para el Desarrollo y Mejora de la Inteligencia Emocional (Espejo, García-Salmones y Vicente, 2000).

Este programa se dirige a alumnos de ESO.

- Programa El curriculum de SELF SCIENCE (Karen F.Stone y Harold Q. Dillehunt Self Science, 1978).

Se trata de un programa constituido por los siguientes componentes: Conciencia en uno mismo; toma de decisiones personales; dominar los sentimientos, manejar el estrés; empatía; comunicaciones; apertura; intuición; autoaceptación; responsabilidad personal; asertividad; dinámica de grupo y solución de conflictos.

No nos podemos olvidar de los programas de felicidad destinados a la educación secundaria. Programas:

- El Programa de adaptabilidad de Penn (PRP)

Su principal objetivo es aumentar la capacidad de los estudiantes para manejar el día a día los problemas que son comunes durante la adolescencia. El PRP promueve el optimismo por enseñar a los estudiantes a pensar de manera más realista y flexible acerca de los problemas que encuentran.

- El Strath Haven, Curriculum Psicología Positiva

En la Escuela Strath Haven High, en las afueras de Filadelfia, se asignó aleatoriamente a 347 estudiantes de noveno grado (de catorce a quince años de edad) para las clases de artes del lenguaje.

La mitad de las clases incorporadas al plan de estudios de psicología positiva y la otra mitad no lo hizo.

- La Gramática Geelong Proyecto Escuela

Geelong Grammar profesores integrar la educación positiva en los cursos académicos, en el campo deportivo, en la consejería pastoral, en la música, y en la capilla.

Estos programas se organizan en dos tipos; aquellos que trabajan de forma indirecta, entrenando habilidades emocionales; y aquellos que trabajan la felicidad como objetivo (Seligman).

#### **4. OBJETIVOS**

Los objetivos que pretendemos conseguir con este trabajo son los siguientes:

- Conocer las bases científicas en torno al tema de felicidad.
- Revisar programas psico-educativos favorecedores de la felicidad aplicados a la educación infantil.
- Promover una intervención en algunas competencias personales: autoestima e IE, para el fomento de la felicidad en la infancia.

El motivo de la elección de las competencias personales autoestima e IE es el hecho de que la autoestima es la base sobre la que cada individuo se conoce a si mismo y puede llegar a tener relaciones positivas con los demás. De esta forma se dispone de una de las herramientas para conseguir la felicidad.

En cuanto a la IE, se considera que es una herramienta imprescindible para conocer las propias emociones y poder conducirlas en beneficio propio.

## 5. MÉTODO: PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

### 5.1 A quién se dirige

En la intervención en el aula que proponemos, dirigida a alumnos del segundo ciclo de educación infantil (3-6 años) haremos especial hincapié en fomentar emociones positivas sobre el futuro como son: la confianza, la seguridad, la esperanza y el optimismo (Seligman, 1998), todo ello a través de las emociones del presente. **Estas últimas son la base para nuestra intervención en el aula mientras trabajamos la autoestima y la IE del niño, es decir, las emociones positivas son medio y fin educativo.**

### 5.2 Objetivos

Además de los objetivos que a continuación mencionaremos, resulta importante tener en cuenta el análisis de las leyes educativas referidas en el apartado 3.2.1.

- Mejorar la IE.
- Favorecer la formación de un autoconcepto positivo.
- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones y ajenas.
- Desarrollar la habilidad de regular las propias emociones.
- Desarrollar la habilidad de generar emociones positivas.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- Aprender a disfrutar.
- Identificar las fortalezas personales y ajenas y valorarlas positivamente.

### 5.3 Temporalización

El propósito de este trabajo es que se extienda durante todo un curso académico. La elección de esta forma de llevarlo a cabo es debido a la relevancia del tema tratado para el desarrollo social y emocional de los alumnos.

Entendemos que la educación para la felicidad no obstante debe ser tratada de forma global y duradera en el tiempo, ya que resulta imposible fragmentar este tipo de formación que se extiende a lo largo de la vida.

Aunque en cualquier momento del curso se podrán aludir a las preocupaciones que los alumnos tengan sobre el tema, se destinarán dos horas semanales para trabajar la felicidad en el aula.

#### 5.4 Metodología

Para presentar las actividades que componen esta propuesta de intervención hemos tenido en cuenta las buenas prácticas propuestas por Palomera (2008), para trabajar la felicidad en la escuela, presentadas en un artículo titulado “Educando para la felicidad”. A continuación presentamos la selección de aquellas que vamos a desarrollar en nuestra propuesta:

- Espacios para la felicidad: hace alusión a la importancia de cuidar el espacio para que los niños puedan expresarse y explorar su entorno.
- Tiempos para la felicidad: se hace alusión a los beneficios que supone dedicar unos minutos al día para que los niños expresen cosas positivas que les han sucedido.
- Formación en felicidad: consta de la expresión de lo que nos hace felices.
- Calma para poder pensar: importancia de dedicar unos minutos a la relajación en grupo.
- Momentos de diversión: importante que los niños puedan mostrar su alegría y diversión.
- Clima de felicidad: relevancia de crear un clima de confianza grupal.
- Creatividad: permitir que los alumnos participen activamente y den rienda suelta a su creatividad.
- Valoración de cada persona con sus virtudes: hace referencia la importancia de atender las necesidades de cada niño.
- Actividades grupales: este tipo de actividades ayudan a expresar valores de cooperación entre los alumnos.
- Relación con las familias: importancia de hacer participe a toda la comunidad, dando lugar a lo que se ha dado en llamar comunidades de aprendizaje.

- Expectativas positivas: importancia de tener una actitud positiva hacia los demás
- Usar un lenguaje positivo: uso de conceptos como oportunidad y posibilidad.

Apoyándonos en estas buenas prácticas, las actividades que presentamos a continuación pretenden trabajar las habilidades propuestas por Seligman (2005) para alcanzar la felicidad, y que coinciden parte de ellas con la noción de IE de la que habla Goleman (1995) con el propósito final de contribuir a que los niños alcancen la felicidad a través de la potenciación de las emociones positivas.

En las actividades que presentamos el juego simbólico desempeña un papel fundamental ya que a través del mismo los pequeños disfrutan del placer y la seguridad que les proporciona el juego (Wallon, 1974).

### 5.5 Propuesta de actividades

#### 1ª Actividad:

Reunión con el grupo-clase, donde se introducirá a los niños en el tema de la felicidad.

Se preguntará al grupo si han oído alguna vez esa palabra, en caso de haberla escuchado, dónde la han escuchado; si saben que quiere decir; si no lo saben, preguntarles qué creen que significa.

Una vez se ha indagado en grupo sobre el concepto, les proponemos averiguar juntos que significa. Antes de comenzar con la actividad se les presentaran varias reglas que deberán respetar durante las actividades que traten este tema.

Regla1: todos los niños deben respetarse y escuchar a los demás.

Regla2: cuando ocurra un conflicto se debe parar para posteriormente hablar con el compañero, si esto no resulta, se debe acudir al maestro.

Esta actividad trabaja las buenas prácticas de: actividades grupales y clima de seguridad, necesario para poder trabajar los verdaderos objetivos de esta intervención.

## 2ª Actividad:

Se hará una foto a cada niño y se pegará en el centro de una cartulina. Sentados en círculo se irán comentando las características de cada uno, con la cartulina en el medio para que todos la vean. Se describirá el color de pelo, ojos, si es niño o niña, su simpatía, cualidades, etc. Las cartulinas se colocarán en una pared de la clase para que todos puedan miraras y observar lo positivo que tienen.

El objetivo de esta actividad es tratar de que los niños vean que no existe otra persona igual que ellos, son únicos y sus compañeros y las personas que les quieren les aceptan tal y como son.

Esta actividad se relaciona con la autoafirmación.

## 3ª Actividad:

Cada niño traerá fotos de su familia y amigos. Cogerán la cartulina de la actividad 2 y pegarán estas fotos alrededor. En círculo, cada niño irá saliendo al centro y enseñará a los demás quienes son todas esas personas que les quieren, dirá qué actividades realizan juntos, por qué se lo pasa muy bien con esa persona, etc. Al finalizar la actividad los niños colgarán en un lugar visible el póster que han realizado. Cuando un niño sienta alguna emoción negativa a lo largo del curso podemos enseñarle su propio póster para que vea cuántas personas le quieren tal y como es, aunque no le salga todo bien.

Esta actividad trabaja la regulación emocional.

## 4ª Actividad:

Los niños se sentarán en círculo. El adulto se sentará con ellos y les presentará a su marioneta. Los niños saludarán a la marioneta, que les dirá que sabe hacer muchas cosas bien: saltará, dará una voltereta, pintará un dibujo, dará besos a los niños, etc. Cada vez que la marioneta haga algo bien hecho los niños la aplaudirán y le dirán “¡Qué bien haces (...)!”. A continuación se invitará a cada niño a expresar lo bien que realiza alguna actividad concreta, intentando pedir a cada uno de ellos alguna conducta que le salga muy bien y de la que pueda salir airoso. Conviene animar al grupo para que refuerce a

cada niño esa habilidad especial, con el propósito de que vea su reconocimiento en los demás.

Con esta actividad se trata la autoafirmación.

#### 5ª Actividad:

El grupo estará en círculo y se irá pasando el espejo de un niño a otro. Cada niño dirá qué es lo que más le gusta de sí mismo y le pasará el espejo a su compañero para que diga otra cualidad. Si a un niño no se le ocurre nada se le animará diciendo que se mire en el espejo y que vea algo que tiene muy bonito, puede ser necesario ir dirigiéndole por las distintas partes de su cuerpo para que se fije en cada una de ellas.

Esta actividad pretende trabajar la autoestima.

#### 6ª Actividad:

Estando los niños en círculo, uno de ellos sale al centro, los demás le dirán cosas agradables sobre cualidades físicas (pelo, ojos, adornos, ropa,...) o acerca de las competencias personales (simpatía, cooperación, habilidades para ayudar, habilidades para hacer los trabajos...). Cuando todos le hayan dicho algo positivo pasa el siguiente niño al centro del círculo. Cuando un niño no sepa qué elogio puede decir a un compañero, se le puede ayudar diciendo que se fije en sus ojos, pelo, si juega mucho con él, si está contento, etc. Al final de la clase, con ayuda del profesor, se hablará sobre aquello que han hecho para hablar sobre cómo se han sentido y, a la vez, darse cuenta de cómo han hecho sentirse a los demás.

A través de ella se trabaja la autoestima.

#### 7ª Actividad:

Estando los alumnos en grupos de entre tres y cinco niños se propone que hablen de momentos en los que se hayan sentido felices. Después entre todos, deben realizar un mural en el que dibujen aquella situación o cosa que les haya causado felicidad. El dibujo debe ser grupal, por lo que deben ponerse de acuerdo en como lo van a hacer. Esto permite ver las habilidades sociales



de cada niño, además de otras actitudes, la consciencia emocional y la regulación emocional.

#### 8ª Actividad:

Sentados en semicírculo los alumnos escucharán el cuento “El patito feo”. Después de escucharlo se harán una serie de preguntas como las siguientes: ¿cómo era el patito que nació en último lugar?; ¿le querían? ¿por qué? etc. A continuación se propondrá a los alumnos pensar en qué personas les quieren.

Sentirse querido por los demás es una necesidad básica, por lo que con esta actividad pretendemos que los niños reflexionen sobre este aspecto. Con esta actividad se trabaja la consciencia emocional, base para la IE.

#### 9º Actividad:

Se propondrá a los alumnos que digan en grupo cómo se sienten cuando suceden distintas cosas que propondrán la maestra. Ejemplo: “cuando mi mamá me da un abrazo; me siento...”, “cuando discuto con un amigo; me siento...” etc.

Al mismo tiempo que dicen como se sienten, deben poner el gesto en la cara que represente tal sentimiento. En el momento de representar ese gesto con su cara, la maestra hará una foto a los niños.

Con esta actividad se pretende que los alumnos sean conscientes de las emociones y de la expresión de éstas.

#### 10ª Actividad:

Usando las fotografías realizadas en la actividad anterior, se propondrá a los niños que al azar cojan cada uno de ellos una fotografía de otro compañero y que describan el estado de ánimo que éste expresa en su cara.

Esta actividad servirá para que los niños identifiquen los tipos de emociones (positivas y negativas): enfado, tristeza, miedo, sorpresa, alegría, vergüenza... De forma que después de una reflexión conjunta los niños puedan llegar a la conclusión de que existen emociones que nos hacen felices y otras que no. Esta actividad trabaja la IE.

#### 11ª Actividad:

Se hará una actividad de relajación en grupo, donde la maestra contará en voz alta una historia sobre la felicidad, que los alumnos escucharán tumbados en colchonetas en el suelo. Después de esta actividad los niños tendrán la palabra para comentar con sus compañeros qué les hace felices a ellos.

Esta actividad trabaja la habilidad de conocer las propias emociones y las de los otros.

#### 12ª Actividad:

Usando las fotografías de las actividades anteriores, un niño escogido al azar será el encargado de sacar de una bolsa una fotografía de un compañero, que se convertirá en el rey o reina de la semana. El rey o reina se encargará de hacer distintas actividades (ayudar a sus compañeros, elegir el libro de la biblioteca que desea escuchar, mostrará objetos personales y fotografías de su familia...).

Después de acabar la semana y haber desempeñado sus funciones, se preguntará al niño o niña protagonista algunas preguntas como estas: ¿cómo te has sentido esta semana?, ¿qué te ha gustado?, ¿qué no te ha gustado? También se preguntará a los demás niños sobre la actuación del protagonista con preguntas como: ¿qué os ha gustado de vuestro compañero?, ¿qué no os ha gustado de vuestro compañero?

Esta actividad se realizará cada semana con el propósito de que cada alumno sea protagonista una semana. Dicha actividad ayuda a identificar las fortalezas personales y ajenas y a valorarlas de forma positiva. Trabaja la IE.

#### 13ª Actividad:

Cada semana, al inicio de las sesiones, habrá un tiempo (15 minutos) para que los niños comenten en grupo cosas positivas que les han sucedido.

Esta actividad ayuda a tener conciencia de las emociones y en particular de la felicidad y de los beneficios de la misma.

Tras la realización de las actividades, se pretende que los niños sean conscientes de los buenos y malos momentos y que conozcan algunas formas sencillas para sentirse bien y por tanto regular sus emociones.

### 5.6 Evaluación

Teniendo en consideración los elementos previamente mencionados, los aspectos a evaluar en esta intervención serán los siguientes:

- Si los niños han adquirido un mejor conocimiento de las propias emociones.
- Si los niños han sabido identificar las emociones de los demás.
- Si los niños han sido capaces de regular las propias emociones.
- Si los niños han sido capaces de cambiar una emoción negativa por una emoción positiva.
- Si los niños tienen un buen concepto de sí mismos.
- Si los niños disfrutan aprendiendo.
- Si los niños disfrutan junto a los compañeros.

Para llevar un registro de estos aspectos, el docente dispondrá de una *escala de estimación* (es el registro de la presencia o ausencia de una conducta, al cual se añade un juicio, estimación, opinión cualitativa o cuantitativa sobre cómo se muestra esta conducta (intensidad, frecuencia,...)) (Ketele, 1995) donde anotará el grado de adquisición de estos aspectos. La observación, se convertirá en la herramienta a disposición del profesor para evaluar a sus alumnos de forma tanto individual como grupal.

La evaluación será continua, global y adaptada a las necesidades de los alumnos de educación infantil. La evaluación es inicial, formativa y sumativa.

*Inicial:* recogida de datos de los conocimientos y actitudes previas de los niños sobre las emociones.

*Formativa:* descubrimiento de los cambios que se producen en los niños como resultado de las intervenciones. Se realizará a través de la observación directa y sistemática.

*Sumativa:* se realizará al finalizar cada trimestre, así como al final del curso. Nos servirá para saber qué han aprendido los niños, por medio de la consecución de los objetivos propuestos.

## **6. CONCLUSIONES**

El aprendizaje social y emocional es un proceso para ayudar a niños y adultos a desarrollar las habilidades fundamentales para el desarrollo de la vida. Estas son las habilidades que necesitamos manejar para nuestras relaciones y trabajo, eficacia y ética (Seligman, 2005).

Las escuelas que relacionan socialmente y emocionalmente aprendizaje y ambientes de trabajo, y que ayudan a los estudiantes y al personal encargado de desarrollar una mayor competencia social y emocional, a su vez ayudan a garantizar resultados positivos a corto y largo plazo. Se contribuye a mejorar los resultados académicos y personales de los estudiantes, así como a incrementar los niveles de la enseñanza y el trabajo y la satisfacción del personal. (Vázquez y Hervás, 2009).

La educación emocional debe convertirse en el eje del sistema educativo para alcanzar la felicidad. El desarrollo humano y su crecimiento como individuo se dilata durante toda la vida, pero es en la infancia cuando se deben asentar las bases para vivir de forma positiva; y por tanto para valorar la complejidad que implica alcanzar la felicidad duradera. En una sociedad en permanente cambio, resulta esencial dotar a los alumnos de estrategias para buscar y valorar la felicidad.

Si atendemos al concepto de felicidad, comprobamos que existen diversas interpretaciones respecto al mismo. Unas definiciones se centran en resaltar la frecuencia de emociones positivas frente a la intensidad; mientras que otras concepciones se centran en la temporalidad de la felicidad. También existe una visión que defiende que la felicidad depende del grado en el que las personas se sienten satisfechas o no con sus vidas.

La felicidad, como hemos podido comprobar es en gran parte moldeable, a pesar de que dependa en un 50% de características genéticas. Por tanto,

desde el ámbito escolar y familiar tenemos la responsabilidad de ofrecer una educación positiva que compense las carencias relacionadas con el control emocional.

Como queda recogido anteriormente, existen estudios que muestran que los niños con habilidades en IE son más felices y tienen mejor éxito en la escuela. Por lo que resultaría útil y eficaz incorporar conocimientos y destrezas emocionales en las aulas escolares desde la educación infantil hasta la educación secundaria. De esta forma habría una educación emocional firme y comprometida desde la primera infancia, a partir de la cual puedan asentarse las bases de una educación emocional sólida a lo largo de la vida de todo individuo.

La felicidad está directa e indirectamente relacionada con la salud ya que, al igual que ocurre con el aprendizaje y el desarrollo, la felicidad desemboca en beneficios sobre dichos aspectos.

Hemos visto como algunas actitudes como el optimismo y el agradecimiento se asocian con el bienestar, y por tanto con la felicidad. Por ese motivo resulta importante tener en consideración tales actitudes y posibilitar su desarrollo en la escuela.

Queda igualmente recogido, que las personas felices tienen relaciones sociales más positivas que las personas menos felices o infelices. En este sentido, nuestra propuesta de intervención se centra especialmente en fomentar las relaciones de amistad en el grupo-clase.

Tras revisar la legislación educativa, hemos podido ver que existen pocas referencias en los programas educativos a la educación para la felicidad, ya que ésta parece no ser un fin a conseguir en la educación actual. Sería necesario que la felicidad quedase recogida como objetivo educativo de todas las etapas educativas.

Teniendo en cuenta lo expuesto anteriormente, podemos concluir que no existen programas encaminados a la felicidad como objetivo esencial en la educación infantil. Si bien existen algunos programas que pretenden encauzar la educación desde la perspectiva de la felicidad en la educación secundaria.

Vista la situación existente, sería conveniente que se realizasen estudios encaminados a la intervención dirigida a la búsqueda de la felicidad en la etapa de educación infantil.

## **7. BIBLIOGRAFÍA/ WEBGRAFÍA**

Bisquerra Alzina, R. (2005). *La educación Emocional en la formación del profesorado*. Universidad de Barcelona.

Bisquerra Alzina, R. (2009). *Psicopedagogía de la emociones*. Madrid: Síntesis.

Chase, L. (1993). *Desarrollo académico, social y emocional del niño*. Méjico: Editorial Trillas.

Cohen, J. (2005). *La inteligencia emocional en el aula: proyectos, estrategias e ideas*. Buenos Aires: Troquel.

Decreto 143/2007, de 31 de octubre, por el que se establecen los contenidos educativos del primer ciclo de la Educación Infantil en la Comunidad Autónoma de Cantabria.

Decreto 79/2008, de 14 de agosto por el que se establece el currículo del segundo ciclo de Educación Infantil en la Comunidad Autónoma de Cantabria.

Diener, E. Sandvik, E. y Pavot, W. (1991). *Happiness is the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect*.

Diener, E., y Seligman, M.E.P. (2002). *Very happy people*. *Psychological Science*. (pp. 81- 84).

Fernández Domínguez, M.R. (2009). *Construyendo nuestra felicidad para ayudar a construirla*. Facultad de educación de Zaragoza.

Gil Olarte Márquez, P. Palomera Martín, R. y A. Brackett M. (2006). *La relación de la inteligencia emocional con la competencia social y los logros académicos en estudiantes de Educación Secundaria*. Universidad de Oviedo.

Goleman, D. (1995). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.

Hernández Hernández, F. (Coord). *Aprendizaje emocional y social en los centros de educación infantil y primaria*. (SEL).

Javaloy, F. (2000). *Bienestar y felicidad de la juventud española*. Universidad de Barcelona. Barcelona: Ediciones de la Injuve.

Layard, R. (2005). *La felicidad, lecciones de una nueva ciencia*. México: Editorial Taurus.

Ley de Cantabria 6/2008, de 26 de diciembre, de Educación de Cantabria.

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo de Educación.

Lopes, P.N., Brackett, M.A., Netzek, J.B., Schütz, Sellin, I. y Salovey, P. (2004). *Emotional intelligence and social interaction. Personality and Social Psychology Bulletin*.

López Cassá, E. (2003). *Educación Emocional: Programa para 3-6 años*. Barcelona: Cisspraxis.

Lyubomirsky, S. (2008). *La ciencia de la felicidad*. (Alejandra Devoto: traducción). Barcelona: Urano.

Palomera, R. (2008). *Educando para la felicidad*. En Fernández-Abascal, E.G., *Emociones Positivas* (pp. 247- 273).Madrid: Paidós.

Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de Educación Infantil.

Seligman E. P. M. (2005). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Byblos.

Shapiro Lawrence, E. (1997). *La inteligencia emocional de los niños*. México: Vergara Editor, S.A.

UNICEF ESPAÑA (2010). *Propuesta de un sistema de indicadores sobre el bienestar Infantil en España*.

Vázquez Valverde, C. y Hervás Torres, G. (Coords.). (2009). *La ciencia del bienestar. Fundamentos de una psicología positiva*. Madrid: Alianza Editorial, S.A.

Veenhoven, R. (1984). *Conditions of Happiness*. Dordrecht, Holanda: Reidel.

WEBGRAFÍA:

<http://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/newsletter.aspx?id=1551>  
[consultado: 30 de junio de 2011].

<http://psicologia-positiva.com/entrevista.html>. [consultado: 30 de junio de 2011].

Fernández Barreiros, M. Domínguez Fontenla, M. Cruz Fernández,V. Abelleira Docado, M. y Amado Mera, A. (2009) *Inteligencia emocional: Beneficios Educativos de su estimulación y desarrollo*. Universidad de Santiago de Compostela.

<http://www.educacion.udc.es/grupos/gipdae/congreso/Xcongreso/pdfs/t9/t9c332.pdf> [consultado: 1 de julio de 2011].



Fordyce, M. W. (2000). *Educación para la felicidad*. EE.UU.  
<http://www.fun-humanismo-ciencia.es/felicidad/ninos/ninos3.htm> [consultado: 8 de julio de 2011].

Veenhoven, R. (1989). *¿Cómo es de perjudicial la felicidad? Consecuencias de disfrutar o no la vida*.  
<http://www.fun-humanismo-ciencia.es/felicidad/sociedad/sociedad03.htm>  
[consultado: 6 de julio de 2011].

Veenhoven, R. (1998). *La utilidad de la felicidad*. Universidad de Erasmus de Rotterdam. Países Bajos.  
<http://www.fun-humanismo-ciencia.es/felicidad/sociedad/sociedad19.htm>  
[consultado: 1 de julio de 2011].

Veenhoven, R. (2001). Citado por Ovalle, O. y Martínez, J. *La felicidad como medida de bienestar y calidad de vida: una perspectiva económica*. Escuela de Economía Internacional. Universidad Autónoma de Chihuahua.  
[http://www.uach.mx/extension\\_y\\_difusion/synthesis/2008/11/10/felicidad.pdf](http://www.uach.mx/extension_y_difusion/synthesis/2008/11/10/felicidad.pdf)  
[consultado: 20 de julio de 2011]

<http://fun-humanismo-ciencia.es/Actividades/foro.htm> [consultado: 7 de julio de 2011].

<http://psicoeducacion.bligoo.com/content/view/272245/Educacion-emocional-para-la-prevencion-y-el-desarrollo-humano.html> [consultado: 19 de julio de 2011].

<http://www.psicologia-online.com/colaboradores/nacho/emocional.shtml>  
[consultado: 29 de julio de 2011].

[http://www.investigacionpsicopedagogica.org/revista/articulos/15/espanol/Art\\_15\\_271.pdf](http://www.investigacionpsicopedagogica.org/revista/articulos/15/espanol/Art_15_271.pdf) [consultado: 29 de julio de 2011].

<http://www.taforpsicotecnia.org/images/Arti002.pdf> [consultado: 29 de julio de 2011].